

## PRACOVNÍ ÚNAVA

Jiří Sedlák, Praha, nakladatelství Academia 1981, 244 stran + 32 obr.

Pracovní únava je velmi závažným problémem nejen ekonomickým a pracovním, ale především zdravotnickým. Únava je průvodním jevem mnoha onemocnění. Často po odeznění nemoci a po jejím vyléčení přetrvávají jistou dobu objektivní i subjektivní příznaky únavy. Z teoretického hlediska zůstává tento problém dosud neobjasněný. Proto je možno uvítat monografii doc. J. Sedláka, který k tomuto tématu shromáždil mnoho materiálu, který pečlivě utřídil, interpretoval a k tomu použil i výsledků vlastních výzkumů.

První kapitola monografie zahrnuje vymezení pojmu únava a její teorie. Autor uvádí jednofaktorové a vícefaktorové pojetí pracovní únavy, dále nediferencované pojetí a vysvětluje metabolickou, dále psychofyzilogickou teorii Lemoina, teorii energetických ztrát organismu, reflexní teorii I. M. Sečenova, Lindhardovu místní teorii, transmineralizační, hypertermickou, humorální, mobilizačně aktivační, dále pak Ďuričovu teorii obnovování, Vereščaginovu teorii tří komponent a dezintegrační teorii pracovní únavy. Druhá kapitola obsahuje klasifikaci jevů pracovní únavy. Autor rozděluje únavu na tělesnou, duševní, statickou, dynamickou, akutní, chronickou, objektivní, subjektivní, prvotní, druhotnou, místní, celkovou, pracovní a mimopracovní v užším smyslu. V této části studie uvádí podrobně činitele, kteří působí na člověka v pracovní i mimopracovní době a vyvolávají jednotlivé druhy únavy. Třetí kapitola pojednává o determinantách a příznacích pracovní únavy. Autor řeší otázku působení únavy na pracovní výkon, uvádí pracovní křivku a její kritické hodnocení, poukazuje na změny dušev-

ních funkcí vlivem pracovní únavy, především na změny činnosti zrakového, sluchového, čichového, chuťového a pohybového analyzátoru, změny pozornosti, paměti, řeči a myšlení, dále na změny citů a volní činnosti i na změny zájmů. Dále uvádí fyzikální, chemické, biologicko-fyziologické, psychologické, sociálně psychologické, psychopatologické, pedagogické a další faktory pracovní únavy, které ji ovlivňují nebo přímo vyvolávají. V této části publikace autor pojednává o její subjektivní a objektivní symptomatologii, o vztahu mezi pracovní únavou a zátěží, o příčinách vzniku zátěže, o vztahu únavy k útlumu a monotonii pracovní činnosti, dále o odolnosti vůči zátěži a o sociálních faktorech pracovní únavy. Ve čtvrté části studie jsou zpracovány metody výzkumu pracovní únavy v oblasti senzorické, senzomotorické, pamětní, pozornostní a myšlenkové.

Projevy pracovní únavy v různých profesích jsou často velmi závažné, neboť záporně působí na pracovní výkon tím, že jej nejen snižují, ale též zhoršují jeho kvalitu a vyvolávají poruchy jeho pravidelnosti. V odborné psychologické literatuře ani fyziologické literatuře není synteticky zpracována únava ve vztahu k různým druhům povolání, ačkoli experimentální údaje existují, jsou však rozptýlené v odborných časopisech a sbornících. Autor prezentuje výsledky výzkumů únavy v dopravních profesích, u pracovníků v textilním průmyslu, u operátorů v poloautomatizovaných a automatizovaných provozech, u učitelů a žáků i u vedoucích pracovníků.

Další část práce je věnována otázkám, které úzce souvisejí s vnějšími vlivy organizačního

charakteru působícího na pracovní únavu. Jde o psychologické problémy režimu práce a odpočinku, délky pracovního dne a týdne, odpočinku mezi směnami a využívání volného času pracovníků, zkracování pracovní doby, vlivu noční práce, hlavních pracovních přestávek i mikropauz a jejich vztahu ke vzniku pracovní únavy, forem pasivního a aktivního odpočinku, tj. střídání činnosti a používání různých gymnastických cviků. V poslední části publikace jsou řešeny otázky ovlivňování a prevence únavy a z nich především vliv některých léků na únavu, vliv vitamínů a otázka celkové prevence únavy. Např. výsledky zkoumání spotřeby vitamínů vojáků při usilovných denních a nočních pochodech vojsk umožnily aplikovat vitamín A, C, B<sub>1</sub> a B<sub>15</sub> u vojáků před větší tělesnou námahou v odpovídajících dávkách s velmi dobrými výsledky. Spolehlivost účinku vitamínů na objektivní projevy únavy i na subjektivní příznaky únavy potvrdily pokusy s řidiči motorových vozidel.

V závěrech autor poukazuje správně na to, že je rozpracovanost psychologické a fyziologické problematiky pracovní únavy značná, že však praktický převod známých poznatků o únavě do praxe značně zaostává za experimentálně zjištěnými informacemi. Svědčí o tom řada mezinárodních kongresů, konferencí, seminářů a sympozií věnovaných specializovaným otázkám pracovní únavy.

Monografie doc. J. Sedláka končí anglickým souhrnem a seznamem literatury, zahrnujícím 473 pramenů, a je doplněna autorským a věcným rejstříkem.

Celkově přináší monografie systematické poznatky, velmi mnoho pečlivě a kriticky utříděných informací, které mají bezprostřední význam pro snížení únavy, případně pro její oddálení, u všech druhů pracovních činností, a to nejen u dělnických profesí, ale i u vedoucích pracovníků, administrativních pracovníků, jedinců pracujících převážně duševně, pracovníků na rizikových pracovištích atd.

dr. Štefan KOCH